
狗是人类最好的锻炼伙伴吗？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/4851.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

狗是人类最好的锻炼伙伴吗？根据《科学报告》发表的一项针对英国社区的分析Dog owners are more likely to meet physical activity guidelines than people without a dog: An investigation of the association between dog ownership and physical activity levels in a UK community指出，养狗人士达到健康指南推荐活动量的可能性估计为不养狗成年人的4倍。研究结果突出了狗在帮助人类保持健康方面的潜在作用。



图1 图源：VisualHunt

指南建议，成年人每周至少应进行150分钟中等至高强度的身体活动。然而，只有66%的英国男性和58%的英国女性能够做到这一点，在美国这一比例更是低于50%。养狗被认为能增加活动量

，但研究人员尚不清楚是否所有家庭成员都会受到这方面的影响，以及遛狗是否会替代其它形式的锻炼。

英国利物浦大学的Carri Westgarth和同事对英国西柴郡385个家庭(191名养狗成年人、455名不养狗成年人、46名儿童)自我报告的身体活动进行了评估。结果显示，养狗人士的散步频率比不养狗人士更高、散步时间也 longer。此外，该群体将遛狗作为其它身体活动的补充，而非替代。

该项研究中发现的在英国养狗对活动水平的影响程度，超过此前针对北美和澳大利亚人口进行的研究中发现的影响程度。例如，Westgarth和同事发现64%的英国养狗人士每周至少遛狗150分钟，而一项美国研究的统计结果发现达到这一时长的美国人比例为27%。作者认为，这些不同可能源于社会和气候差异，比如美澳两国的室外狗和能自己锻炼的狗比例均高于英国。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发